

# PER A ESSE



LA LLIÇA DE

Primer.—Flectant un genoll a terra en ambdós colzes, pujar i baixar el coll quan el membre inferior s'esten, e  
nin. Inspiració en aixecar el tronc i espiració en baixar-lo. Començar per 10 vegades i augmentar-ne 2 cada dia per a cada membre inferior.

Segon.—En decúbit dorsal, aixecar-lo fins a tocar el pit amb el coll. Inspiració i espiració quan el coll est flectat. Començar 1 al dia fins a 20.

Tercer.—Flectant els genolls en terra un costat i l'altre de les cames, procurar que vinguin pel damunt dels genolls en terra. Començar per 5 vegades i augmentar 2 cada dia.

Quart.—En posició asseguda damunt un bastó per sobre i per sota de la figura. Començar per 5 vegades i augmentar 2 cada dia.

Cinquè.—En posició dempeus passada rera, agafant els extrems amb les mans. Començar per 3 cada dia fins a 20.

Sisè.—Flectant els genolls en terra aixecar cadascuna alternativament tot el cos. Començar per 5 gades i augmentar 2 cada dia fins a 15.

UN MENU PER A NO I

8 mati: Una lliura de prunes.  
Una unça de pernil dolç.

1 tarda: Una tassa de brou vegetal.  
200 grams de patates bullides desac.  
5 grams de mantega per amagar la.  
Amanida de tomàquets, pebrys i r.  
20 grams de formatge blanc.  
Una tallada de meló.

5 tarda: Una tallada de sindria.

8 vespre: 200 grams de mongetes tendres.  
Dos ous.  
200 grams de raïm.